

**EFEKTIFITAS LATIHAN BEBAN DENGAN METODE *COMPOUND SET*  
DAN *SET SYSTEM* TERHADAP *HYPERTROPHY* OTOT LENGAN  
MEMBER *FITNESS* “CLUB ARENA INTERNATIONAL”**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Puji Santoso  
08603141004

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
OKTOBER 2012**